

12月食育だより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和7年12月 第124号

今年のかぜをひきま宣言！ かせ予防のポイント



寒くなり、風邪が流行する季節です。勉強や部活動で力を出し切るためにも、できることから始めましょう！



食べて守る！冬の体 ～風邪に負けない食べ方～

体の免疫力や抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事に加えて、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミン類は、野菜や果物に多く含まれています。特に、ビタミンAやビタミンCの多い野菜がおすすめです。

ビタミンA

【役割】のどや鼻の粘膜をじょうぶにする。

【多く含む食べ物】

人参、ほうれん草、小松菜、かぼちゃ

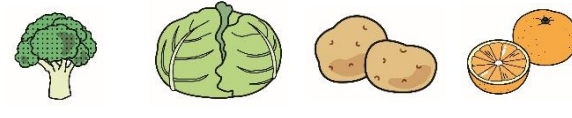


ビタミンC

【役割】体の抵抗力をアップさせる。

【多く含む食べ物】

ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、みかん



風邪を引いた時におすすめの食べ物

風邪を引いた時は、消化のよい、体を温める食べ物を選びましょう。無理してたくさん食べようとせず、回復に合わせて少しずつ食べましょう。



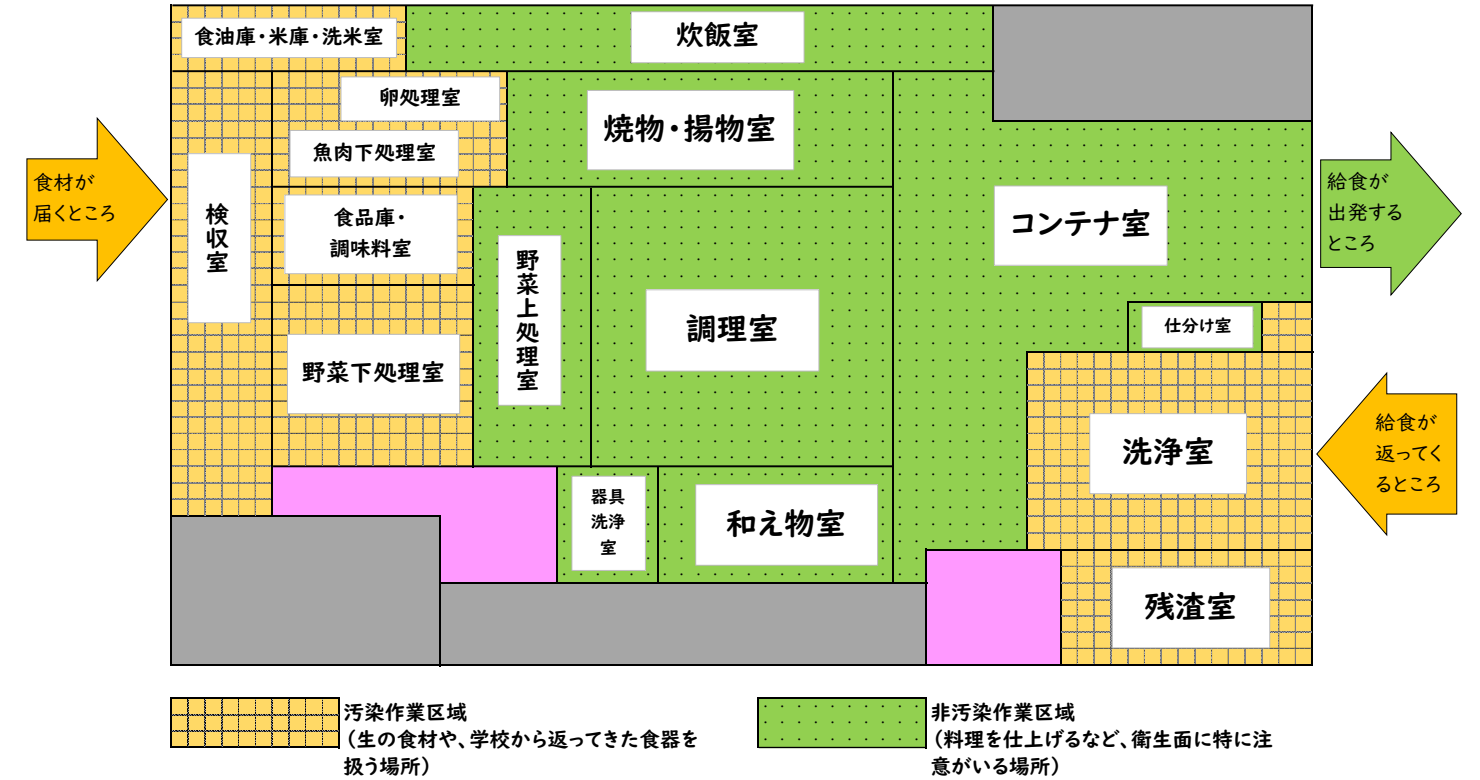
どんなとき	おすすめの食べ物・料理	ポイント
風邪を引く予感がするとき (寒気がする、のどがイガイガするなど)	しょうが入りみそ汁、スープ ねぎ、にんにくを使った料理	体を温める 殺菌作用でウイルスをブロックする
熱が高いとき	おかゆ、うどん、スープ	水分と塩分を十分とる
のどが痛いとき	豆腐、卵、柔らかく煮た野菜	柔らかくて飲みこみやすいものをとる
食欲が戻ってきたとき	鮭、鶏肉、野菜スープ	たんぱく質で体力を回復！

給食センター 探検ツアー Vol.2

学校給食センターの内部や調理員さんを紹介していきます。



やさしいたしよりしつ
第2回目の部屋は…「野菜下処理室」です。



「下処理」とは、食べ物を切ったり、加熱したりする前の下準備です。例えば、皮をむく、芽や芯など食べられない部分を取り除く、異物を確認する、洗うなどの作業が下処理にあたります。



前の日に届いたたくさんの野菜を冷蔵庫で保管しています。



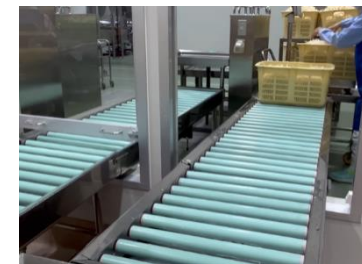
じゃがいもの芽をひとつずつ丁寧に取り除きます。



泥や虫などがついていないか、シンクで3回洗いながら確認します。



虫や汚れの多い葉物野菜を洗う「葉物洗浄機」があります。泡で汚れを取り除きます。

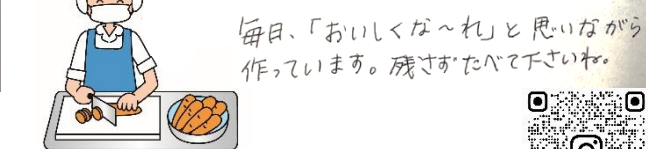


カゴごとベルトコンベアに載せて野菜上処理室へ送ります。

<野菜下処理担当の調理員さんにインタビュー>

永島さん 好きな給食 春雨スープ、カレーライス

趣味 スポーツ観戦



動画でもみんなに見て欲しい！
野菜下処理室ツアーを30秒にまとめました。みてねー！

➡次回の部屋は「魚肉下処理室」です！